

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>

Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 3

PREZENTAREA 5

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Selecția alimentelor în Ayurveda

În Ayurveda, selecția alimentelor se face în funcție de mai multe criterii.

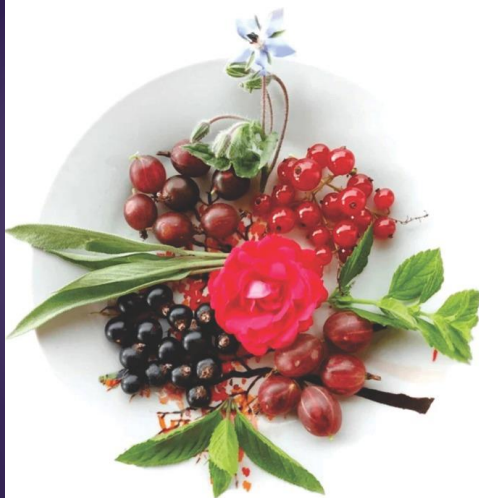
Fiecare ființă umană explorează lumea exterioară prin intermediul celor cinci simțuri, dintre care cel mai important pentru evaluarea alimentelor în Ayurveda este simțul gustativ.

Primul criteriu de selecție al alimentelor este predominanța celor trei maha-guna, **sattva**, **rajas** și **tamas** în fiecare aliment.

Un al doilea criteriu este **selecția pe baza cunoștințelor din Ayurveda a tripletului *rasa-virya-vipaka* care se referă la gustul alimentelor (*rasa*), puterea lor activă (*virya*), efectul post-digestiv (*vipaka*).**

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 5





Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa)

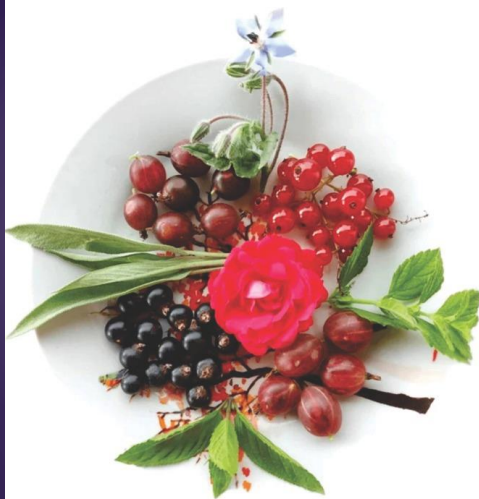
În Ayurveda sunt considerate șase gusturi principale: dulce, sărat, acru, picant, amar și astringent.

Fiecare dintre cele 6 gusturi are efecte distincte asupra stărilor fizice și psiho-mentale ale ființei umane.

Cele 6 gusturi se combină în proporții diferite în alimente, ceea ce duce la multitudinea de nuanțe gustative.

Aceste șase gusturi sunt alcătuite din proporții și combinații diferite ale celor cinci elemente subtile. În funcție de combinația de elemente subtile care formează fiecare gust în parte există și caracteristicile aceluși gust, respectiv ale alimentului în care gustul respectiv predomină.





Selecția alimentelor în funcție de puterea activă (*virya*)

Virya are legătură în special cu adaptarea la factorii de mediu, dar și cu metabolismul și creșterea sau, respectiv, scăderea țesuturilor trupești.

Virya rece și virya fierbinte au, în funcție de aliment, trei grade de intensitate: slabă, medie și puternică. Alimentele vor fi alese în funcție de nevoile tipului constituțional și de anotimp.

Vara se folosesc preponderent alimente cu *virya* răcoritoare, iar iarna se folosesc alimente încălzitoare.

Aceasta va face ca sistemul imunitar să se adapteze mult mai bine la condițiile de mediu și să fie mult mai puternic.



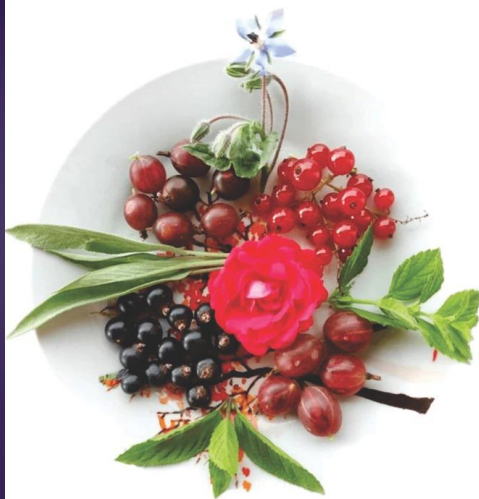


Selecția alimentelor în funcție de efectul post-digestiv (*vipaka*)

Efectul post-digestiv se referă la efectul alimentelor asupra trupului după ce acestea sunt digerate. Există trei tipuri de *vipaka* ce sunt considerate prin similaritatea cu efectele gustului:

- *vipaka dulce*, care uneori este asociată cu calitatea de greu (*vipaka grea*)
- *vipaka acră*, care din punctul de vedere al greutateii corporale este considerată neutră. Alimentele cu *vipaka acră* își schimbă efectul asupra greutateii trupesti în funcție de asocierea cu alte ingrediente.
- *vipaka picantă* (ușurătoare), care are caracteristici asemănătoare cu gustul picant.





Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa)

În limba sanscrită cuvântul *rasa* înseamnă esență, savoare, încântare dar mai poate însemna „savoare dată de esență”.

În Ayurveda gustul este asociat în special cu efectele terapeutice pe care le are asupra trupului, dar se descriu totodată și efectele folosirii fiecărui gust în mod excesiv sau nepotrivit, incorect.

Gustul este prima senzație și primul efect pe care îl resimțim atunci când venim în contact, la nivelul gurii, cu un aliment.

În mentalitatea obișnuită gusturile sunt asociate de cele mai multe ori doar cu senzația de plăcere (ce generează o preferință) sau neplăcere (ce generează o respingere) gustativă.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*)

Gustul este perceput la nivelul gurii, de unde în Ayurveda se consideră că pornește un canal principal de energie (care stabilește și o conexiune energetică) care face ca efectele și „esența” gustului (energia subtilă asociată gustului respectiv) să ajungă foarte rapid la creier. Cercetările moderne au demonstrat că percepția gustativă are un rol foarte puternic de setare a unor reacții care pornesc de la nivelul creierului către funcția digestivă, ceea ce se petrece cu mult înainte ca alimentul să fie supus digestiei propriuzise.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - importanța gustului natural

Atunci când un gust este natural, nemodificat și nealterat, acesta poate fi înțeles perfect de organism și poate fi tradus în reacții corecte, sănătoase, fără niciun fel de eroare.

Folosirea în alimentație a unor gusturi artificiale diminuează sau chiar blochează posibilitatea organismului de a traduce gustul în reacții organice adecvate. Prin repetiția obiceiului de a servi organismului „limbaje” gustative neinteligibile prin intermediul unei hrane modificate foarte mult, alterată artificial, organismul își va pierde capacitatea corectă de interpretare și de răspuns la ceea ce creierul îi transmite atunci când punem în contact cu limba alimentul respectiv.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Gustul dulce este alcătuit preponderent din elementele apă (apas) și pământ (prithivi).

Gustul dulce are cel mai puternic efect de creștere a lui kapha-dosha, în timp ce are un efect de scădere asupra celorlalte două dosha-uri, vata și pitta.

Gustul dulce este principalul gust care alimentează dezvoltarea țesuturilor trupești.

Conferă un aspect general frumos, vital și viguros, întărește diferitele tipuri de țesuturi, inclusiv oasele, și este esențial încă de la nașterea copilului până la faza de adult pentru dezvoltarea întregului trup și a tuturor țesuturilor.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Gustul dulce este preponderent în:

- rădăcini, care au gust primar de intensitate slabă sau medie, asociat cu multe fibre și cu un conținut destul de bogat de vitamine și minerale
- fructe, în special în fructele produse de pomi și arbuști
- unele plante erbacee, la fructele legumelor, dar gustul lor dulce nu este așa de intens precum cel al fructelor din pomi și arbuști
- diferitele tipuri de semințe





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Rădăcinile plantelor se constituie ca părți de depozitare a hranei acelei plante, având un rol de rezervor și fiind, din cauza aceasta, mult mai dezvoltate. Aceasta face ca în rădăcini, în bulbi și în tuberculi să găsim gustul dulce de o intensitate moderată.

Gustul dulce este prezent în rădăcini cum sunt morcovii, topinamburul, sfecla albă sau roșie, napii, rădăcinile de scorțonera (salsifi).





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

În procesul de formare a fructelor, care au și acestea funcție de depozitare, se manifestă puternic gustul dulce, care de data aceasta este un dulce elaborat și mult mai concentrat.

Intensitatea gustului dulce din fructe poate să fie mai mare și întâlnim forme mai complexe, mai variate.



În fructe
întâlnim și alte
gusturi, de
exemplu acru și
astringent.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Semințele au preponderent gustul dulce.
Semințele sunt „împachetate” într-o manieră care le protejează și le face să nu fie chiar atât de ușor biodisponibile precum rădăcinile (au anumiți factori anti-digestivi).



Semințele combină în modul cel mai complex substanțele nutritive elaborate, de aceea vom întâlni în semințe atât carbohidrați (gustul dulce), cât și proteine și grăsimi.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Laptele este asociat cu *shukra-dhatu*, dar și cu *rasa-dhatu* (primul constituent trupesc). *Rasa-dhatu* este constituentul care alimentează toți constituenții care urmează, iar *shukra-dhatu* este ultimul și totodată esența tuturor constituenților trupești.

Laptele întrunește cele mai puternice forțe hrănitoare și de creștere.

Lactatele, din perspectiva efectului hrănitor al gustului dulce, se situează deasupra tuturor celorlalte alimente vegetale.





Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Uleiurile sunt considerate dulci, dar sunt o parte extrasă din semințe și tocmai din această cauză reprezintă o formă de condensare și mai puternică a gustului dulce al seminței.

Intensitatea gustului dulce nu este o forță naturală a gustului dulce, ci este una foarte mult intensificată prin modul de obținere.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Mierea este una dintre formele foarte concentrate și condensate ale gustului dulce, care reprezintă un produs complex al albinelor și care este extrasă din nectarul florilor, care corespunde tot ultimului constituent, *shukra-dhatu* al plantei.



Mierea este folosită pentru hrana albinelor, al căror nivel de activitate este mult mai intens decât al ființelor umane.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului dulce (*madhura rasa*)

Gustul dulce are un efect foarte bun de creștere și refacere a țesutului epitelial, este un stimulent diuretic, favorizează eliminarea reziduurilor (*mala*), în special a fecalelor (*purisha-mala*).

Din punctul de vedere al dispoziției interioare gustul dulce conferă vitalitate și plenitudine, mulțumire și plăcere.

Efectele gustului dulce folosit în exces: obezitate, acumulare excesivă de grăsime, diabet, indigestie, creșterea tumorilor maligne și afecțiuni tiroidiene. Gustul dulce în exces provoacă lipsă de energie și conduce la dezechilibru între *kapha* și celelalte două *dosha-uri*, *pitta* și *vata*.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul dulce (*madhura rasa*)

Pentru ființele umane cu tipologie *kapha-dosha* gustul dulce poate fi folosit în primul rând din rădăcinoase crude mărunțite fin, apoi din leguminoase preparate simplu, din cereale și semințe ocazional și lactate rar. Pentru tipologiile *vata-dosha* și *pitta-dosha* alimentele cu gust dulce sunt alimente favorabile.

Tocmai de aceea, pentru tipologiile *vata* și *pitta* atât rădăcinoasele, cât și fructele și semințele, fie că sunt semințe de cereale sau semințe oleaginoase, sunt favorabile.

Dulcele concentrat din miere întotdeauna va fi adăugat ca un supliment și nu va putea reprezenta o bază a hranei.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul sărat (*lavana rasa*)

Gustul sărat este alcătuit din elementele subtile apă (apas) și foc (tejas), astfel că **gustul sărat are un efect specific focului, și anume cel de încălzire**, și poate că de aceea oamenii au ajuns să îl folosească în exces. Gustul sărat este un gust încălzitor comparativ cu gustul dulce care are, de regulă, un efect răcoritor.



Gustul sărat este un stimulator pentru digestie, are un efect specific de creștere a lui *kapha-dosha* și a lui *pitta-dosha* și de reducere a lui *vata-dosha*.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului sărat (*lavana rasa*)

Gustul sărat în doze mici este stimulent al apetitului și al digestiei, are efect calmant, sedativ, favorizează transpirația, este laxativ.

Gustul sărat în doze mari crește starea de agitație și instabilitate emoțională și psihică (*rajas*), nu mai stimulează pofta de mâncare, ci are un efect vomitiv (emetic), motiv pentru care se folosesc uneori soluții de apă cu sare, concentrate, pentru a provoca, după caz, voma sau purgația. În Ayurveda acestea sunt folosite ca metode terapeutice de purificare.

Atunci când gustul sărat este folosit excesiv provoacă retenția apei în țesuturi și, în mod special, în cazul ființelor cu tipologiei *kapha*, provoacă edeme.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului sărat (*lavana rasa*)



Gustul sărat din sarea minerală extrasă, concentrată și rafinată nu este recomandat pentru tipologia *pitta* (am putea spune că este chiar contraindicat).

Tipologia *kapha* (*kapha-prakriti*) poate folosi gustul sărat doar în doze mici, preferând mai degrabă gustul natural sărat foarte complex care provine din părțile naturale ale plantelor.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului sărat (*lavana rasa*)



Gustul sărat în formă naturală este un complex de săruri foarte bogat care alimentează toate țesuturile trupești, în particular *asthi-dhatu*, țesutul osos, care este un destinatar foarte important al sărurilor minerale.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul sărat (*lavana rasa*)

Sărurile minerale complexe pot să fie obținute „la prima mână” din sucuri proaspete făcute în principal din rădăcinoase, din tulpini și din frunze (rădăcină de morcov și de țelină, la care se poate adăuga pătrunjel, apio sau spanac)



Aceste sucuri proaspete pot fi consumate în cantități moderate de către cei *kapha* și nu vor avea adaosuri de fructe foarte dulci pentru a nu ajunge la un exces.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul sărat (*lavana rasa*)

Tipologia *vata* are o digestie mai dificilă, oscilantă. Atunci când ne referim de fibrele tari pe care le regăsim în rădăcinoase, pentru tipologia *vata* avem două forme preferabile: sucul și rădăcinile ușor gătite, pentru ca acestea să poată fi digerate cu ușurință.

Pentru cei cu o tipologie *pitta* rădăcinoasele în forma lor integrală, cu fibre, sunt foarte bune, cu o ușoară atenționare legată de rădăcinoasele ceva mai picante, de exemplu ridichile de iarnă, ceapa și usturoiul. Tipologia *pitta* le poate folosi atât crude sau gătite, cât și sub formă de suc.

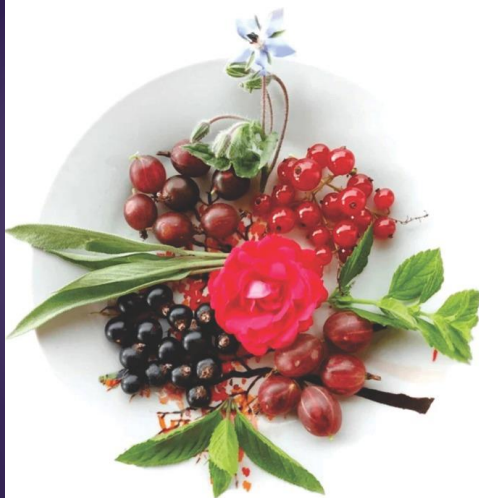




Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul sărat (*lavana rasa*)

Gustul sărat îl întâlnim în rădăcinile plantelor, pentru că plantele se hrănesc cu săruri pe care le extrag din sol. Combinate cu apa aceste săruri alcătuiesc, practic, soluțiile care pătrund în rădăcinile plantelor și care ulterior sunt prelucrate până ajung în formele atât de complexe ale proteinelor (aminoacizilor) și acizilor grași pe care le regăsim la nivelul fructelor, semințelor și, într-o măsură mai mică, al frunzelor. Gust natural sărat este prezent în țelină, în sfeclă (care are un gust preponderent dulce și unul secundar sărat), în morcov, în păstârnac, în pătrunjel, practic în cam toate rădăcinile plantelor, în tulpinile de țelină, în tulpinile de la frunzele de swisschard.





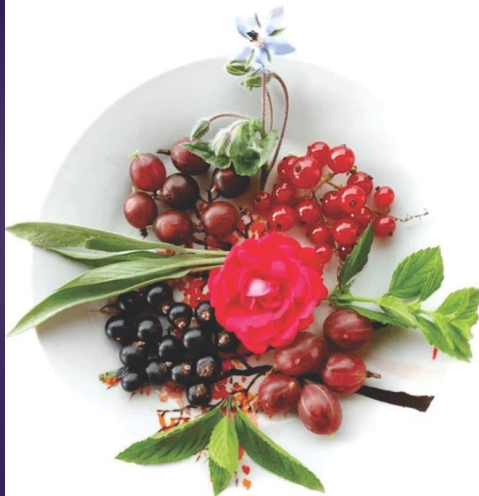
Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul acru (*amla rasa*)

Gustul acru are o natură caldă, fiind alcătuit din foc (*tejas*) și din pământ (*prithivi*) ca energii subtile. Gustul acru este un gust foarte interesant, situat la granița dintre gusturile puternic hrănitoare și cele „ușurătoare”.

Gustul acru poate să fie considerat un gust **hrănitor** în măsura în care se asociază cu gust dulce sau sărat.

Dacă gustul acru se asociază (mai ales când provine din frunze) cu gusturile picant, amar sau astringent, acesta va contribui la efectul **ușurător** al acestor gusturi.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul acru (*amla rasa*)

În alimente gustul acru nu este repartizat în partea de bază a plantelor, în rădăcini (mai rar îl găsim), ci în unele frunze cum sunt frunzele de măcriș sau de ștevie, fiind însă destul de rar.



Gustul acru în forma sa naturală îl găsim mai ales în fructe, care sunt hrănitoare și în care avem asocierea cu gustul dulce.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa) - gustul acru (*amla-rasa*)

Gustul acru este:



- favorabil pentru *vata-dosha*
- acceptabil pentru *pitta*, în doze mici și cu un efect răcoritor, cum e cel din lămâie
- acceptabil pentru *kapha-dosha* în funcție de asociere





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului acru (*amla rasa*)

Ca efecte gustul acru este stimulent al digestiei, favorizează eliminarea reziduurilor (*mala*) și reduce chiar formarea gazelor intestinale, este hrănitor în funcție de asociere, calmează setea (de aceea apa cu lămâie este un foarte bun calmant pentru setea excesivă), este un tonic cardiac, este un stimulent al creșterii, al dezvoltării tuturor constituenților trupești, (mai puțin a lui *shukra-dhatu*, a țesutului reproducător), provoacă senzație de sațietate. Gustul acru în combinație cu gustul dulce și sărat și este un instrument foarte bun de a menține o suficientă cotă de aciditate în trup.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului acru (*amla rasa*)

Când este într-o formă naturală, sănătoasă, gustul acru provoacă o stare de trezire, de stimulare atât a percepției prin simțuri, cât și a activității noastre cognitive.

Este un gust limpezitor, clarificator și stimulent, cu condiția de a nu fi din categoria alimentelor de tip *rajas* sau să nu fie excesiv.

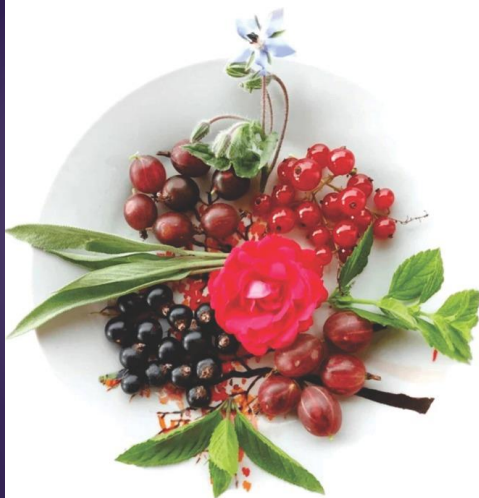
Oțeturile din fructe și legumele fermentate de tip murături sunt foarte bogate în microorganisme care echilibrează flora intestinală.

Când *kapha-dosha* sau *pitta-dosha* este agravată, aceste alimente vor fi evitate.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

